

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide osakond

Tantsukunsti õppekava

Kätlin Kase

**KAASAEGETE TANTSUTEHNIKATE KASUTAMINE
RAHVATANTSU TREENINGUS**

Tantsuõpetaja kutse lõputöö

Juhendaja: MA, Ele Viskus

Kaitsmisele lubatud

(juhendaja allkiri)

Viljandi 2016

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. EELLUGU.....	4
1.1. Tantsurühm Mari.....	4
1.2. Metoodika valik	7
2. TÖÖPROTSESS.....	9
2.1. Esimesed kogemused	9
2.2. Meetodite kasutus ja toimimine	11
2.3. Koostöö	14
3. ÕPETAJA.....	15
3.1. Tantsuõpetaja identiteedi kujunemine.....	15
3.2. Mina õpetajana	16
3.3. Õpilaste tagasiside.....	18
4. KAASAEGSETE TANTSUTEHNIKATE SOBITUMINE RAHVATANTSU TREENINGUSSE.....	21
KOKKUVÕTE	26
KASUTATUD KIRJANDUS.....	28
SUMMARY	30
LISAD.....	32
Lisa 1. 02.05.2016 näidistunni kirjeldus ja analüüs	32
Lisa 2. Tagasiside küsitlus	36
Lisa 3. Tantsutunni videosalvestis	37

SISSEJUHATUS

Oma tantsuõpetaja lõputöö viisin läbi Sulbi naisrahvatantsurühmaga Mari ajavahemikus detsember 2015 kuni mai 2016. Antud tantsurühma loojaks ja treeneriks on Maarika Rosenberg. Trennid toimusid 1-2 korda nädalas esmaspäeval ja pühapäeval ning tundide kestvus oli kaks tundi ehk 120 minutit, millest põhitreenerina kuulus minule 60- 90 minutit. Tantsijaid oli rühmas kokku 12 ehk täiskooresseis. Valdav enamus tantsijatest on kuulunud antud rühma juba mitmeid aastaid, nendest üks tantsija on olnud naisrahvatantsurühma Mari liige selle loomisest alates. Tantsijate seas on ka kaks uut liiget. Tunnid toimusid Osula Põhikooli spordisaalis.

Minu õpetaja kutse lõputöö eesmärgiks oli viia reglementeeritud ja harjumuspärasesse rahvatantsu ka teisi tantsutehnikaid ja põhimõtteid, et lihtsustada nüüdseks muutunud modernsemate rahvatantsude õppimist ning luua uut liikumiskvaliteeti ja suurendada keha tunnetust ning kontrolli. Tundide vaatluse käigus leidsin, et kõige enam vajavad arendamist koordinatsioon, rüht, kehatunnetus ja liigutuste täpsus ning kvaliteet, mille arendamiseks kasutasin erinevaid meetodeid põhinedes teadmiste ja võtetele nii klassikalise tantsu,- moderntantsu- ja lõdvestustehnikast kui ka Idla süsteemist.

Käesoleva lõputöö kirjaliku osa esimeses peatükis tutvustan Sulbi naisrahvatantsurühma Mari, kirjeldan ja selgitan oma töö eesmärgi ning metoodikat, millele töö läbi viimisel toetusin. Teises peatükis kirjeldan tööprotsessi, kirjutades esimestest kogemustest, valitud meetoditest ning analüüsin nende toimimist. Kolmandas peatükis kirjeldan õpetaja identiteedi kujunemist ja analüüsin tööprotsessi ning tantsijatelt kogutud tagasiside põhjal end kui õpetajat. Viimases ehk neljandas peatükis uurin teiste tantsutehnikate sobitumist rahvatantsumaailma. Töö lisade alt leiab ühe konkreetse tunni analüüsi, tantsijatele esitatud küsimustiku, tantsurühma ja näidistunni video.

1. EELLUGU

Sügise alguses pöördus naisrahvatantsurühma Mari juhendaja minu poole palvega anda ideid soojenduse mitmekülgsemaks ja toimivamaks muutmiseks, kuna ta nägi, et siiani justkui toimunud rutiin ei andnud enam oodatud tulemusi. Endise rutiini mittetoimimise üheks põhjuseks on rahvatantsude muutumine modernsemaks. Kuna minu soovitatud elemendid ja harjutused olid ka treeneri kehale pisut võõrad ning selle edasi õpetamine tunnis raskendatud otsustasime, et lähen neile appi ning sooritan lõputöö seal. Lõputöö viisin läbi ajavahemikus detsember 2015- mai 2016. Algselt toimusid tantsurühma tunnid 1 kord nädalas esmaspäeviti 18.00-20.00 (alates aprillist, minnes üle kevad-suve ajale 19.00-21.00) Osula Põhikooli ilma peegliteta spordisaalis. Jõudes ühisele otsusele, et üks tund nädalas on liiga vähe selleks, et tegeleda nii minu poolse tantsutehnika ja treeningu osaga kui ka tantsude õppimisega, lisasime pühapäevadeks juurde teisegi proovi aja.

1.1. Tantsurühm Mari

1989. aastal Võrumaal Sulbi taasavatud koolimajja aktiivsetest naistest kokku tulnud Sulbi naisrahvatantsurühm Mari on nüüdseks koos käinud 27 aastat. Toonaste tantsijate ja asutaja ning praeguseni tegutseva treeneri Maarika Rosenbergi esmaseks eesmärgiks oli taastada rahvatantsutraditsioonid külas. Nende repertuaar koosneb esiemade pärandist, autoritantsudest ja omaloomingust. Traditsiooniks on igasuvised matkad Eesti erinevatesse paikadesse. Esinemas on käidud ka väljaspool kodu ning need on pälvinud hulganisti kiidusõnu. Tantsurühma koosseis on säilinud pikka aega küllaltki stabiilsena,

suuremad muudatused koosseisus on toimunud viimase 4 aasta jooksul, mil rühmas on vahetunud 3 tantsijat, kellest 2 tantsivad küll juba mitmendat hooaega, kuid 1 alles esimest. Rühma algkoosseisust on siiani tegevad veel kaks inimest- juhendaja Maarika Rosenberg ning tantsijatest Ülle Ermel.

Oma tööd alustasin tantsurühma treeningu vaatlusest ja jälgimisest, et näha nende tantsulist ja füüsilist taset ning mõista, mis neil täpsemalt arendamist vajaks ja kuidas seda teha. Trenni vaadeldes tõmbas minu tähelepanu tunni alustus, mis venis pikaks ning trennis toimuvasse süvenemine ja keskendumine võttis aega. Kohe oli märgata, et kõige rohkem raskusi tekitab koordineerimine ning sellest tulenevalt oli raskendatud ka liigutuse kvaliteedile tähelepanu suunamine. Näiteks kui tavalise kõnni ajal oli kätes lihtne liikumine (käteringid) säilis liigutuste ja keha üle kontroll, kuid kui ka jalgade töösse lisanus uusi nüansse (näiteks muudeti kõndimise tasandeid), kadus kontroll ja tehtavat ei sooritatud enam täpselt. Vähesed kehatunnetuse ja -kontrolli tõttu ning ka ealiste iseärasuste tõttu oli puusade ja kere sujuv ning ka eraldatud liigutamine neile pisut keeruline. Samuti jäi silma küllaltki halb rüht, mille üheks põhjuseks oli tähelepanu koondumine kõigele muule (koordineerimine), kohati puudus ka liigutuste täpsus (N: jala kõrgus luiskheite sammul). Samal ajal olid nad aga püüdlikud ning tunnis valitses sõbralik meeleolu ja keskenduti tantsusammude meelde jätmisele. Tundi jälgides märkasin puuduste kõrval aga ka seda, et tantsurühm on väga potentsiaalikas ning tantsijad võimelised kehaliselt arenema. Rühmas oli tunda positiivset sisekliimat ning tõelist rühma kokkuhoidvust.

Pärast tunni jälgimist ja nähtu analüüsimist kaardistasin enda jaoks tantsurühma puudused ja arendamist vajavad aspektid:

- Koordineerimine
- Rüht
- Kehatunnetus
- Liigutuste täpsus ja kvaliteet

Kuid kuna tantsurühma liikmed on täiskasvanud naised vanuses 35-56 oli vajalik arvestada ka nende õppimisvõimega ning sellega, et nende kehasse muudatuste sisse viimine on ealistest iseärasustest tingituna samuti raskendatud. Lisaks sellele pidin arvesse võtma oma töö mahtu, mille puhul oli ühe treeningtunni kestvuseks 120 minutit,

millest põhitreenerina sain tundi läbi viia 60-90 minutit. Sellest lähtusin nii eesmärkide püstitamisel kui ka tundide koostamisel.

Tantsurühma puuduste kaardistamisest ja tugevuste teadvustamisest lähtuvalt sai minu peamiseks eesmärgiks parandada nende tantsutehnilist sooritust ja kehatunnetust ning liikumist läbi erinevate ja neile harjumuspärase treenigu kontekstis uudsete tantsutehnikate. Valikute tegemisel ja tundide ülesehitamisel tuginesin lisaks puudustele ka antud tantsurühma tugevustele. Alustasin eesmärkide püstimisest, et valida nendest lähtuvalt vajalikud õppemeetodid.

Võttes arvesse eelnevat püstitasin tundide eesmärgiks:

- Arendada koordineerimist läbi erinevate rütmi- ja koordineerimise harjutuste, millesse on põimitud ka keha tehnilisuse, kontrolli ja lihaste areng.
- Arendada rühma grupi- ja ruumitunnetust: suudavad jälgida paremini eri jooniseid, tunnetavad ruumi ja teineteist.
- Arendada kehatunnetust: arusaam sellest, kus miski on, millega miski seotud. Läbi selle võimaldada keha eri osade isoleerimist, mille abil omakorda paraneb ka koordineerimine ja tasakaal.
- Läbi eelpool nimetatud arendada antud tantsurühma repertuaari kuuluvate tantsude üldpilti ning muuta neid nii tantsutehniliselt, füüsiliselt kui emotsionaalselt tugevamaks tantsurühmaks.

Lisaks arengut puudutavatele eesmärkidele oli minu sooviks ka tantsutundide vaheldusrikkamaks muutmine hoides seejuures juba kujunenud mõnusat ja sõbralikku atmosfääri nende tantsutundides. Tundide koostamisel ja läbiviimisel oli minu üheks juhtijaks ka Mait Agu põhimõte: „Iga tantsutund tähendagu arengut“ (Ammas 2010, lk 90). Seda muidugi mitte karmis võtmes, kuid just selleks, et tantsija tunneks pärast tundi lahkumist, et ta on midagi õppinud või millegi võrra rikkamaks saanud. Nii on arvanud ka Mait Agu ise, et meie tantsutreeningud kujutavad endast liiga palju dressuuri. Täpsustatakse lõpmatuseni paari- kolme tantsu. Taidlustants ei eksisteeri ju ainult selleks, et laval või väljakumurul puhtalt tantsida. Meie tantsujuhid peaksid mõtlema rohkem sellele, et tantsija oleks pärast iga tantsutundi rikkamaks saanud, et areneks tantsija mõttemaailm, paraneks tema plastika, koordineerimine. (*ibid*, lk 90)

1.2. Metoodika valik

Kuna Mari tantsurühma näol on tegemist täiskasvanud naistega, pidin arvestama mitmete oluliste aspektidega, milleks on teadmised täiskasvanud õppija õpetamisest ehk andragoogikast ja ealised muutused tantsijate füsioloogias, mis olid pisut ka suunajaks minu õpetamise meetodite valikul.

Täiskasvanu füüsisel toimuvad ajapikku mitmed olulised muutused: sidemed ja kõõlused muutuvad vähem elastseteks, mis tekitavad liigutamisel ja liikumisel jäikuse tunde, mistõttu painduvus väheneb. Samuti vähenevad lihasmass- ja jõud ning toimuvad ka muutused skeletis, millest olulisimaks on luude hõrenemine. Neid muutuseid on aga võimalik aeglustada ja vähendada piisava ning õige liikumise ja treeninguga. (Besdine 2013) Seetõttu pean oluliseks nende muutustega arvestamist tunni ülesehitusel.

Teiseks oluliseks märksõnaks ja lähtekohaks tantsurühmaga töö alustamisel olid põhilised teadmised täiskasvanute õpetamisest. Andragoogikat defineeritakse kui „kunsti ja teadust, mis aitab täiskasvanuil õppida“ (Märja, Lõmus ja Jõgi 2003, lk 9). Selle üheks põhiprobleemiks on aga täiskasvanu kui enesearengu subjekt. Subjektiks olemine avaldub eelkõige mõtestatud aktiivses tegutsemises ning enesearengu subjekt on indiviid, kes teadvustab ja tunnetab oma arenguvajadusi, on võimeline ning valmis iseenda arengut juhtima ja selle eest vastutama. Enesearengu subjekti olulisteks tunnusteks on autonoomsus, vastutustunne ning kriitiline iseseisev mõtlemine. Malcolm Knowles, kes on üks maailma juhtivamaid teoreetikuid täiskasvanuhariduse valdkonnas, vastandas oma töö esimesel perioodil andragoogikat pedagoogikale, kuid lõpuks jõudis ta mõistmisele, et andragoogika põhimõtteid saab ja võib kasutada ka laste õpetamisel, nii nagu mõnikord on kasulik õpetada täiskasvanuid pedagoogika reeglite järgi. (Kirikal ja Murulaid 2013) Seejuures ei ole valiku puhul otsustavaks mitte niivõrd õppijate vanus ja sotsiaalne staatus, kui eesmärgid, mida õppijad ja õpetajad on endale püstitanud, õpetatav valdkond, keskkond, kus õpetamine toimub, õpetaja/õppejõu kvalifikatsioon jm kriteeriumid. Seega on täiesti normaalne, et andragoogika ja pedagoogika eksisteerivad käsikäes ning täiendavad vastastikku teineteist. (Märja, Lõmus ja Jõgi 2003, lk 13)

Knowles määratles ka kuus täiskasvanute õppimise printsiipi (Kirikal ja Murulaid 2013):

- Täiskasvanud on sisemiselt motiveeritud ja ennastjuhtivad.
- Täiskasvanud toovad elu- ja õpikogemuse õppeprotsessi.
- Täiskasvanud on eesmärkidele orienteeritud.
- Täiskasvanud on orienteeritud korrektsusele.
- Täiskasvanud on praktilised.
- Täiskasvanud tahavad, et neid tunnustatakse.

Knowlesi arvates kujutabki andragoogilise mudeli kasutamine endas protsessi, milles õpetajal/juhendajal on kahene roll- kõigepealt on ta protsessi kujundaja; selle kavandamisel tuleks eelkõige silmas pidada õppijate huvisid ning see peaks hõlbustama neil saavutada oma eesmärgid. Ja alles teises järjekorras on ta õppeprotsessis ressursiks ning teadmiste/ oskuste vahendajaks. (Märja, Lõmus ja Jõgi 2003, lk 31)

Nii püüdsingi tundide koostamisel lähtuda nii eelpool kirjeldatud teadmistest täiskasvanu õpetamisest ja nende füsioloogilistest muutustest kui ka minu kui tantsija ja õpetaja eelnevatest kogemustest, teadmistest ja põhimõtetest. Kuna tegemist on tantsijatega, tegeleti füsioloogiliste muutuste aeglustamisega juba loomulikult niigi, kuid lisasin omalt poolt sellele veel ka harjutusi mitmekülgsemalt erinevate lihaste tugevdamiseks ning kehaosade liikuvuse parandamiseks. Kasutasin tundide läbiviimisel erinevaid kaasaegseid tantsutehnikaid¹. Käesoleva töö kontekstis kasutan kaasaegse tantsu tehnika mõiste all mitmeid tantsutehnika süsteeme (sh klassikalise tantsu tehnika, modernitantsu tehnikad, jne) lähenedes neile kaasaegse tantsu põhimõtetest inimesele ehk tantsijale ja liikumisele. Kaasaegse tantsutehnika sobitumisest rahvatantsu treeningusse kirjutan lähemalt töö 4. peatükis.

Samuti püstitasin enda õpetamise eesmärgid mõeldes täiskasvanud naiste tantsurühmale ja tuginedes nende üldistele eesmärkidele (koos aja veetmine, tantsupidudel osalemine, esinemine), et hoida neid motiveerituna ning aidata läbi arengu lähemale nende endi eesmärkidele.

¹ Näiteks klassikalise tantsu tehnika puhul kasutasin küll balleti harjutusi, kuid lähenedes neile õppijasõbralikult, kaasaegsest teadmisest balleti tehnika kohta.

2. TÖÖPROTSESS

Tööd alustades olin väga motiveeritud ja põnevil, kuna töötamine rahvatantsurühmaga oli minu jaoks uus kogemus. Sealjuures oli aga ärevakstegev teadmine, et lähen nende juurde võõraste tantsutehnikate ning õpetamise meetoditega, mistõttu polnud veel teada, kuidas oma valikuga rahvatantsumaailma sobitun.

2.1. Esimesed kogemused

Esimese tunni alguses tundsin mõningate tantsijate hoiakust ära teatava eelarvamuse ja kahtlemise minu kui noore õpetaja osas. Lisaks oli ka aimatav, et muudan neile mugavaks muutunud rutiini. Esimene tund oli justkui katsetus, kus proovisin nende peal erinevaid harjutusi ja võtteid ning püüdsin tajuda nende piire, seetõttu oli tund ka pisut kaootiline. Suutsin nad panna endaga kaasa tegema, kuigi nende jaoks harjumatu hetkedel ja olukordadel esines ka naeruturtsatusi ja pisut kartust näida tobe (näiteks tunni alguses, mis algas maas silmad kinni istumisest ja keskendumisest).

Pärast esimest tundi jäi sisse pikem, 6 nädalat kestnud paus, mil sain täpsemalt tundides plaanitava paika panna. Olles nende tundi vaadelnud ning saanud ka esimese õpteamiskogemuse oskasin oma edasist tööplaani paremini planeerida. Iganädalane tööprotsess algas ühepäevase tantsulaagriga, kus tehti ühtekokku 8 akadeemilise tunni ulatuses tantsutreeninguid, millest minu juhendada oli 6 akadeemilist tundi. Selleks ajaks oli läbi treeneri jõudnud minuni nende mure: nad arvasid, et ei ole piisavalt head ja arenguvõimelised ning kardavad minu lõputöö ära rikkuda. Tänu sellisele kommentaarile sain aru ka eelarvamuse ja teatava hoiaku põhjustest ning laagri alguses

rääkisin neile täpsemalt, milles minu lõputöö seisneb ning et peamine minu tundide andmise põhjus on nemad ja nende areng. Pärast vestlust muutus suhtumine märgatavalt ja saime meeldivas õhkkonnas edasi töötada. Laagris kasutasin ma aega ja võimalust teha lõdvestustehnikat ning töötada nende kehatunnetusega. Usun, et sellega tegelemine on iga tantsija jaoks väga oluline, kuna niisugune kogemus õpetab oma keha ja pisidetaile paremini tundma ja tajuma. Laager oli selleks just õige koht, kuna lõdvestumine ja keha tunnetamine nõuavad aega ja keskendumist. Eelnevalt selgitasin, et järgnevalt on tegemist pisut võõra olukorra ja harjutustega, kuid andsin oma lubaduse, et sellest on kasu.

Laagri esimest tantsutundi alustasime maas lamades, suunates mõttejõu abil oma hingamist eri kehaosadesse ning tehes mitmeid harjutusi seljale ja õlavöötmele. Pärast seda ruumis ringi liikudes tunnetati partnerit seljaga ning tegime ka mõningaid usaldusharjutusi (näiteks selg ees jooksmine). Hiljem töötasime samuti paaris, et mängida kehatunnetusega: paarilise abiga kujutlesid tantsijad end kord raskemate ja lühematena, kord kergete ja pikematena. Tunni lõpus hakkasid tantsijad kogetut omavahel arutama rääkides, mida tundsid ja mõtlesid ilma, et oleksin seda pidanud neilt paluma. See oli minu kui õpetaja jaoks hea märk, kuna räägitavast sain kinnituse, et pidasin enda antud lubadust ja sellest oligi kasu. Laagri meeoleolu oli muutunud keskendunuks ning töökaks. Edasi tegime koostööd nende juhendajaga ning tantsiti läbi kõik naiste tantsupeo repertuaaris olevad tantsud, puhastati nendes olevate sammude ja liigutuste täpsust ning vastavalt igas tantsus olevatele elementidele aitasin mina tantsutehnilist sooritust parandada ja lihtsamaks muuta ning tegin juurdeviivaid harjutusi.

Siinkohal hakkas ka välja joonistuma minu ja juhendaja Maarika erinevus õpetamise meetodites. Õppides ja „puhastades“ tantsu püüdis juhendaja parandada konkreetset liikumist tantsus üha uuesti ja uuesti tantsu kontekstis, et saada kätte vajalikku liikumise/liigutuse kvaliteeti, mille kõrval mina tegin nendega konkreetse liikumise jaoks vajalikke juurdeviivaid harjutusi ja kasutasin tantsijate kujutlusvõimet, püüdes luua mingeid elulisi seoseid, et jõuda oodatud kvaliteedini. Sellest erinevusest kasvas aga meie vahel välja tugev omavaheline koostöö, mille käigus me teineteist täiendasime. Nii kujuneski tunni ülesehituseks struktuur, milles minu täita oli soojendus ja tantsutehnilised harjutused ning konkreetsete tantsude õppimise ajal töötas tema õige

sammustiku ja liikumise jälgimise ning parandamisega. Mina aga voolavuse, kehahoiu ja tehniliste aspektidega.

2.2. Meetodite kasutus ja toimimine

Keskendudes tantsurühma peamistele puudustele on nende arengu üheks aluseks koordineatsioon ehk kehaline võime, mis on seotud inimese liikumise juhtimise ja teostamisega, kas ettenägelikult või siis uute liigutustega kohanemisel. (Veigel 2016)

Koordineatsiooni positiivsed küljed avalduvad inimese õppimisvõimes- mida parem on koordineatsioon, seda kergemini suudab ta omandada uusi ja keerulisi liikumisi. Samuti aitab hea koordineatsioon sooritada erinevaid liigutusi nii, et kasutatakse oma varusid optimaalselt. Koordineatiivsed võimed on seotud ka teiste kehaliste võimetega nagu näiteks jõud, liigutuse kiirus, painduvus ja vastupidavus. Hea koordineatsiooni omandamiseks on aga vajalikud erinevad koordineatsiooni liigid: tasakaal, ruumitunnetus ja liigutuste ruumiline täpsus, täpsusvõime, rütmitunnetus, reaktsioonivõime, ümberkohanemise võime ja liigutusvilumuse võime. (*ibid*)

Nii jõuangi tõdemuseni, et koordineatsioon on liikumise üks olulistest alustest ja vajab sealjuures arendamist, et paraneksid ka teised tantsurühma puudused. Seejuures võtsin aluseks erinevad metoodilised võtted ümberkohanemise arendamiseks, kuna see on väga oluline uute liigutuste ja liikumiste omandamisel.

Selle saavutamiseks kasutasin järgmist:

- ebatavalist lähteasendit
- harjutuste sooritamist peegelpildis
- liigutuste ning liikumiste kiiruse muutmist
- harjutuste tehnika vahetust ehk muutsin liikumise iseloomu
- ruumiliste piiride muutmist

Järgmiseks oluliseks elemendiks tantsija puhul on tasakaal, mis on ka üks tähtsamatest koordineatsiooni alamliikidest ning selle all mõistetakse võimekust suuta hoida kogu keha tasakaalus ja peale keha liigutamist jõuda kiiresti tagasi samasse asendisse.

Tasakaaluks nimetatakse ka oskust säilitada keha stabiilsust mitmesugustes asendites ja liikumistes. (Veigel 2016)

Et arendada tantsurühma staatilist ja dünaamilist tasakaalu, kasutasin metoodiliste võtetena:

- asendi pikendatud hoidmist
- nägemisanalüsaatori ajutist väljalülitamist
- tugipinna vähendamist
- lisaliigutuste sooritamist tasakaalu hoidmise ajal
- vastutegevuse sisseviimist ehk tasakaalule vastu töötamist.

Üheks eesmärgiks seadsin ka ruumi- ja rühmatunnetuse arengu, kuna see tähendab üksteise jälgimist ning tunnetamist ning arusaama sellest, kuidas ruumis paigutada nii indiviidi kui rühmana ning just see on tantsurühma toimimise üheks eelduseks.

Ruunitunnetuse ja liigutuste ruumilise täpsuse arendamise meetoditeks olid:

- Ruumiliste piiride muutmine
- Nägemisanalüsaatori väljalülitamine
- Liikumissuundade- ja kohtade muutmine
- Loomuliku liikumisviisi muutmine

Täpsusvõime arendamiseks, et eristada omavahel täpseid liigutusi ning kehaosade liikumist, kasutasin soojenduse läbiviimisel liigutuste ja liikumise amplituudi ja iseloomu, liigutatavate kehaosade ning liigutatavate kehaosade suundade muutmist. Lisaks sellele keskendusin ka rütmisärgitusele, milleks kasutasin erineva rütmi, stiili ja iseloomuga muusikaid ning temposid. Reaktsioonivõime arendamiseks kasutasin liikumise pealt liigutuse/liikumise muutmist ning liigutusvilumuse võime ehk koostöö arendamiseks erinevate kehaosade vahel eri kombinatsioone ja liikumisi.

Järgmiseks oluliseks puuduseks antud tantsurühma puhul oli halb rüht. Rüht on harjumuslik kehahoid seismisel, istumisel ja liikumisel ning sõltub luustikust, lihaskonna toonusest ning indiviidi eluviisist (Soosalu 2008). Tantsija puhul on aga nii füüsiliselt kui visuaalselt eriti oluline õige rüht kuna hea rüht kindlustab luude ja liigese õige asendi, võimaldades sealjuures lihastel säilitada normaalse pikkuse ja elastsuse. Õige rühi abil väheneb liigesepeindade kulumine ning liigeseid ja lüüsamast toetavate lihaste ülekoormus. Seejuures eeldabki õige rüht lihaste head elastsust, liigeste

normaalset liikuvust, tugevaid kõhu- ja seljalihaseid ning antud lihaste omavahelist tasakaalu, teadlikkust oma rühist ja õigest rühist, mis viib enese teadliku korrigeerimiseni ning palju järjekindlust, et korrigeerida oma rühti seistes, istudes ja lamades. (Soosalu 2008)

Rühi parandamiseks kasutasin järgmisi meetodeid:

- Lamades rühi korrigeerimine, vastavate harjutuste tegemine
- Paari töö- tunnetuslikkus
- Vale rühi tekitamine liikumisel ja kiire korrigeerimine

Eelpool nimetatud meetodite läbiviimiseks kasutasin teadmisi ja võtteid nii klassikalise tantsu tehnikast, moderntantsu tehnikatest (Cunningham, Graham, Limón), lõdvestustehnikast kui ka Idla süsteemist. Samuti viisin end kurssi naiste tantsupeo repertuaari kuuluvate tantsudega, et kasutada nendes olevaid liikumisi ja põhimõtteid juba soojendusosas juurde viivate harjutustena.

Viimases tunnis tantsijate seas läbi viidud tagasiside küsitlusest (Lisa 2) selgus, et nende hinnangul oli kõige toimivamaks treeningu osaks/harjutuseks matil tehtud hingamisharjutused (olid rahustavad ja lõdvestavad), tasakaaluharjutused, pimedas kõndimine (ruumi tajumine) ja usaldusharjutused, sirutus ehk rühi harjutused ning ka koordineerimise harjutused. Kõige suurema muutusena individuaalses kehatunnetuses vastati kui ühest suust, et kõige olulisemateks muutuseks on rühi ja tasakaalu paranemine. Märgati ka keha liikuvuse suurenemist.

Tööprotsessi lõpus julgen väita, et suur osa valitud õppemeetoditest toimis ning täitis oma eesmärgi. Märgasin, kuidas paranesid tantsijate rüht ja kehatunnetus ning läbi selle tekkis neil oskus oma keha ise kontrollida ja korrigeerida. Loomulikult on 50 akadeemilist tundi vähe selleks, et toimuksid kardinaalsed muutused, kuid on piisav selleks, et muutusteks vajalik protsess saaks alata. Üllatuslikult paranes märgatavalt tantsijate tasakaal, kuid füsioloogilistest muutustest tulenevalt ning sõltuvalt tantsijate vanusest oli koordinatiivsete liigutuste ja kehaosade isolatsiooni areng väga individuaalne.

2.3. Koostöö

Kogu protsessi vältel oli minu ja tantsurühma Mari treeneri vahel toimiv koostöö. Rääkisime läbi tunni eesmärgid ja ülesehituse ning töötasime koos. Minu läbi viidud soojenduse tegi kaasa ka treener, kuna alguses mõistis ta, et vajab ka ise uue õppimist ning ununenud tehnikate ja meetodite meelde tuletamist, et ka edaspidi pakkuda oma tantsurühmale vaheldusrikast soojendusosa ning tagada nende arengut. Samuti viibisin ise tunnis lõpuni, et saada juurde kogemusi ning viia end rohkem kurssi rahvatantsuga ja olla abiks ka õpetamisel.

Koostöö ei toiminud mitte ainult meie, treenerite, vahel vaid ka minu ja tantsijate vahel. Usun, et treener on rühma ees võimetu ja tema kasutatavad meetodid mittetoimivad kui rühm ei ole valmis koostööks. Kuigi alguses pidin end tõestama ja põhjendama, mõistsid ka tantsijad mõne tunni möödudes uute tehnikate ja meetodite vajalikkust rahvatantsu õppimisel ning edaspidi koostöö sujus. Küll aga toimus väike tagasilöök enne tantsupeo ülevaatusi kui ülevaatusse pinget tõttu sooviti keskenduda vaid konkreetsetele tantsudele ja arvati, et kõik muu on aja raiskamine. Neile vastu tulekuks ja pingete maandamiseks muutsin pisut ülevaatusse eelnevate tundide ülesehitust: koostasın soojenduse vaid konkreetsetest tantsudest võetud elementidest. See oli aga hetk, kus tundsin, et pean end ja valitud meetodeid rahvatantsumaailmas toimimiseks taaskord tõestama, kuna see on raamitud ja üles ehitatud väga kindlale struktuurile ning eesmärkidele. Siiski usun, et hea ja toimiva koostöö abil oli tantsurühma siseselt minu rahvatantsumaailma sobitumine küllaltki sujuv ja põhjendatud ning koostöö eri tehnikate ja stiilide vahel andis tulemusi.

Ralph G. Brockett on kirjutanud, et professionaalset koolitajapraktikat võib tõlgendada kui kunsti ning sellise lähenemise kohaselt on professionaali põhiliseks tunnusjooneks isikupärane stiil: just stiil on see, mille põhjal eristuvad samalaadseid teadmisi ja oskusi jagavad indiviivid (Brockett 1991). Seetõttu arvan ka, et oluline on koostöö mitmete isikupäraste stiilidega õpetajate vahel, et toimuksid põnevad ja vajalikud muutused.

3. ÕPETAJA

Usun, et õpetajana on väga oluline enda tööd ja iseennast kui õpetajat analüüsida, leida nii nõrkuseid kui ka tugevusi ning vastavalt sellele viia läbi muutuseid. Õpetaja professionaalne areng ja õppimine, professionaalne identiteet ning isiklik õpetamisteooria on dünaamilised ja üksteisega tihedalt põimunud konstruktid (Karm 2007, lk 81).

3.1. Tantsuõpetaja identiteedi kujunemine

Õpetajaks saamine peab algama iseenda tundmisest. Isikupära ei saa õpetaja puhul olla omaette väärtus. Tähtis on, et iga õpetaja suudaks end analüüsida ja töötada välja isikupärase tööstiili. Alles siis võib loota, et õpetajatöö muutub naudinguks (Leppik 2000, lk 96).

Aune Valk sõnastab identiteedi määratluse järgmiselt: „Identiteet on inimese enda loodud, suhteliselt püsiv, mõtestatud ja integreeritud nägemus iseendast, sh oma unikaalsetest omadustest ja kogemustest ning oma sotsiaalsetest suhetest ja kuulumisest sotsiaalsesse grupidesse. Identiteet on inimese arusaam iseendast ning moodustab seetõttu aluse, millelt lähtudes inimene suhtleb maailmaga ning interpreteerib ja hindab nii enda kui teiste käitumist“. (2003, lk 229) Nii kujutab endast tantsuõpetaja identiteedi kujunemine protsessi, mille käigus tekivad väärtushinnangud, kujunevad välja kasutatavad õpetamise meetodid ja viisid ning leitakse enda jaoks ja ka rühma jaoks toimiv struktuur. Identiteedi saavutamiseks on vaja end ja oma tegevusi mõtestada. Usun, et tantsuõpetaja identiteet ei ole lõpuni muutumatu ja täielikult välja kujunev,

vaid muutub ajapikku läbi kogemuste. Samas on oluline, et juba esimeste tundide alguseks on noorel õpetajal välja kujunenud idee ja ettekujutus enda kui tantsuõpetaja identiteedist ning õpetamise põhimõtetest. Mõjudes rühma ees enesekindla ja teadlikuna oma tegevusest ning meetoditest on võimalik saavutada usaldus enda kui õpetaja vastu.

Professionaalse teadmise kujunemise aluseks on teoreetilised teadmised (teaduspõhised teooriad ja kontseptsioonid), praktiline oskusteave (know-how- praktilise tegevuse põhjal tehtud üldistused ja printsiibid) ning vaikiv teadmine (vaiketeadmine, tactic knowledge- sõnastamata ja teadvustamata teadmine) (Eraut 1994). See kõik mõjutab nii teadlikult kui alateadlikult õpetaja identiteedi kujunemist. Juba nüüd, lõpetades ülikooli, on osa minu tantsuõpetaja identiteedist kujunenud peamiselt Viljandi Kultuuriakadeemias õpitu ja kogetu põhjal, seda mõjutavad nii praktilised tantsutunnid (praktiline oskusteave) kui ka loengud (teoreetilised teadmised) ning samuti läbi mitmete õpetaja praktikate saadud kogemused (praktiline oskusteave). Küll aga on rohkelt kogemusi mind veel ootamas ja teadmisi mind muutmas. Nii peakski õpetaja identiteedi kujunemise ajal selle konstrueerimine olema pidev protsess, mille käigus toimub tervikliku koolitajanarratiivi loomine, selle pidev korrastamine ja tõlgendamine eesmärgiga luua järjepidev ja sidus tervik (Karm 2007, lk 198).

3.2. Mina õpetajana

Olen veendunud, et eneseanalüüs on noore tantsuõpetaja puhul väga oluline professionaalse arengu toimimiseks. Iga üksik tund ja õpetamisprotsess on minu jaoks suure tähtsusega kogemused. On oluline õppida teadvustama ja mõtestama oma tegevust ning osata näha end kõrvalt, sest tihti peale, olles ise protsessi sees, ei pruugi me ilma kõrvale astumiseta märgata olulisi detaile.

Õpetaja lõputöö praktika oli minu jaoks põnev väljakutse. See oli uus ja huvitav ning pakkus mitmeid võimalusi eneseteostuseks. Küll aga nõudis see minult kõigepealt enese tõestamist tantsijatele ja usalduse tekitamist, sest arvan, et ilma usalduseta pole kostööd ega tulemusi. Enda kiituseks võin öelda, et suutsin usalduse saavutada ning tegutsesime koos tantsijatega ühise eesmärgi nimel. Enda puhul üllatas mind aga see, et kui tavaliselt olen õpetajana ikka harjunud ohjasid haarama ja teadnud, kuidas tunni

alustuseks õpilaste tähelepanu saada, siis sel puhul hoidsin ma end tagasi, kuna ei suutnud enda jaoks enda sees otsustada, kas tantsijaid tunni alustuseks saali kutsuma peaksin mina või nende treener. Ilmselt tulenes see autoriteedi tundest nende treeneri osas. Ei olnud just lihtne minna pikalt koos tegutsenud täiskasvanud naiste tantsurühma juurde uudsete tehnikate ja meetoditega, olles ise noor, alles kooli lõpetav ning ilma märkimisväärse rahvatantsu kogemusega tantsuõpetaja. Kuid usun, et minu tööprotsessile aitasid kaasa just eelpool mainitud aspektid, kuna olin värkse pilgu ning uute ideedega ja piisavalt enesekindel, et neid ideid teostada.

Katsetasin mitmeid õpetamise viise ja meetodeid, millest osad toimisid rohkem, teised vähem. Igat tundi hiljem analüüsisides jätsin aga vähem toimivad osad välja ning tundsin, et tunnid muutusid struktureeritumaks. Samas tundsin end alguses liiga ettevalmistununa, kirjutasin üles kõik tunnis teha plaanitava ja järgisin täpselt eelnevalt koostatud plaani. Protsessi käigus hakkasin rohkem jälgima rühma, nende olekut vastavalt päevale ja tunnile ning olin paindlikum. Seejuures ei kaotanud ma ära ettevalmistavat osa, kuid mõistsin, et päris kõike ette planeerida ei õnnestu ning selleks pole ka vajadust, kuna õpetajana pean lähtuma grupist ja vastavalt sellele olema võimeline tegema muudatusi ka jooksvalt.

Rühmaga koosveedetud aja jooksul pidin toime tulema ka psühholoogiliselt raske olukorra- leinaga, mis on õrn teema. Õpetajana pidin tegema valiku, kas avaldada kogu rühmaga silmnähtavat tuge või aidata tantsijal tänu tunnis koosviibimisele mõtteid eemale saada ning tulla tagasi tavaelu rütmi. Kuna olin ka oma eelneva õpetajapraktika ajal sarnase olukorraga kokku puutunud, ei olnud valiku tegemine väga raske, nimelt otsustasin suunata tunni tähelepanu tavapäraselt tantsutreeningule ja tantsimisele. Kuid eelnevast kogemusest õpituna ei ignoreerinud ma täielikult olukorda, vaid püüdsin rühma toetust edasi anda varjatult, alustades tundi ringis, kätest kinni seismise ja keskendumisega. Pärast seda suunasin tähelepanu rühmatunnetusele ja jälgimisele, et teha koos ühine samm ringi keskele.

Õpetajana arvan, et väga oluline on tantsutehnika õpetamise puhul näidata ette täpselt ja õigesti. Õpetaja peab olema nõudlik, kuid mitte karm ning oskama hinnata tantsijate võimekust. Ta peab suutma motiveerida ja tekitada positiivseid emotsioone. Üheks oluliseks omaduseks õpetaja puhul on minu jaoks ka ausus, ausus nii enda kui tantsijate suhtes. Püüan ise õpetajana seda kõike olla ja saavutada ning usun, et valdavas osas mul

see ka õnnestub. Läbi eelnevate kogemuste olen enda jaoks mõtestanud selle, milline õpetaja ma kindlasti olla ei tahaks ning missuguseid omadusi ma püüan vältida ja seejuures kannan endaga kaasas kõiki neid õpetajaid ja õppejõudusid, kes on olnud mulle endale eeskujudeks.

Tänu kõigile tantsualastele kogemustele on mul välja kujunemas oma isikupärane õpetamise stiil, kuid samas olen veel täienduste ja paranduste otsinguil. Kuid üks, mis on kindel on see, et jätkan tantsuõpetajana tantsutehnika ja teadliku keha arendamist ning kannan endaga kaasas Rooma ülikoolis õpetanud õppejõu Valeria Diana sõnu ning põhimõtet: tehnikat on vaja õppida selleks, et olla hiljem tantsijana vaba.

3.3. Õpilaste tagasiside

Viimases tunnis viisin tantsijate seas läbi küsitluse, et uurida lähemalt ka nende arvamust, mõtteid ja kogemusi. Tundsin, et tagasiside küsitluse vastuste lugemine ja analüüsimine oli minu kui tantsuõpetaja jaoks väga oluline hetk.

Kõigepealt uurisin tantsijatelt, mis olid nende ootused ja hirmud minu kui uue õpetaja saabumisel. Ootusteks olid uudsed ja huvitavad soojendusharjutused, soov kogeda midagi uut ning lootus, et ehk teen harjutusi, mille abil paraneb tasakaal. Hirmu põhjustas kartus raskete harjutuste ees, millega ei saada hakkama. Seda põhjustas omakorda nii teadmatus minu kui uue õpetaja osas kui ka mõningate tantsijate puhul just minu teadmine ja tundmine tantsija ja treenerina. Üks tantsijatest kirjutas nii: „Esialgne tunne oli suht ükskõikne, kas ta on või teda pole. Hiljem hakkas meeldima ning suhtumine muutus üsna ruttu positiivseks- iga muutus on raske ning iga uus inimene vajab harjumist“.

Palusin neil ka kirjeldada ja hinnata mind kui tantsuõpetajat tuues välja nii positiivseid kui ka negatiivseid külgi. Vastusteks kirjutati järgmist:

- Tantsuõpetaja õpetas selgelt ja arusaadavalt. Igati positiivne, negatiivseid külgi ei näinud. Alati rõõmus.
- Väga tore õpetaja. Seletab ja näitab harjutusi arusaadavalt.
- Väga sõbralik õpetaja. Mõistev. Pole pädev negatiivset külge välja tooma.

- Minu arvates sobid sa väga õpetajaks, sinu juhendamisest sain hästi aru.
- Üdini positiivne, energiline, painduv, huvitav. Negatiivseid külgi ei leidnud.
- Väga sõbralik, heatahtlik, rahulik, rahustava kõnega, nõudlik- tore noor energiline tantsuõpetaja.
- Juhised olid selged ja arusaadavad, näitasid hästi ette. Väga hea oli aru saada ja järgi teha. Negatiivset ei oska välja tuua.
- Väga hea. Hea pingetaluvus, sest vahel me ikka lobisesime, kuid Kätlin suutis trenni valitseda. Oskab tantse õpetada detailselt.
- Väga tubli olid. Sa näed hästi tervikpilti. Pöördud individuaalselt ja paned kõik õieti paika.
- Meeldis see, et trennid olid põhjalikud ja läbimõeldud.

Kõigist vastanutest üks tõi välja ka negatiivse külje, mida kirjeldas järgmiselt: „Negatiivsema mulje jättis see, et vahepeal kui olid endaga hädas siis ootasid juhendaja abi ning sooviks rohkem tagasisidet enda kohta, et oskaksin ise ennast parandada ja vigadest õppida. Soov on ikka paremaks tantsijaks saada aga üksi on seda raske teha, sest ennast kõrvalt ei näe“. Luges seda vastust olin ma kõigepealt rõõmus, et keegi ka negatiivset välja tõi, kuna läbi kriitika ja vigade on kergem õppida. Samas tekitas see minus ka pisut segadust ja kurvastust. Mõeldes olukordadele, kus võisin otsida teise treeneri kinnitust ja heakskiitu arvan, et vastaja pidas silmas hetki, mil aitasin kaasa repertuaari tantsude korrigeerimisele. Kuna mina tegelesin peamiselt teiste tantsutehnikatega ning põhiõpetaja repertuaaritantsudega, siis võis olla tunnis osaleja tähelepanek just selle osa kohta, kus teise õpetaja materjaliga tegeledes, selgitades ja muudatusi sisse viies soovisin kinnitust ka treenerilt, kelle pädevus selles vallas on. Seda selleks, et olla kindel, kas minu selgitatu ja parandatu vastab ka tantsu kirjeldusele ja nõudmistele. Nimetatud olukorra edaspidiseks parandamiseks saan veelgi rohkem keskenduda ka teise õpetaja õpetatavat materjali tundma õppides. Individuaalsele lähenemisele mõeldes ja oma tööd tagantjärele analüüsides püüdsin küll kõigile võrdset tähelepanu pöörata ning ka tantsijaid individuaalselt parandada kuid tundub, et jagasin oma tähelepanu siiski pisut ebavõrdselt. Kuna küsitlus oli anonüümne ei oska ma olukorda täpselt hinnata ja analüüsida, kuid usun, et suudan edaspidi pöörata veel rohkem tähelepanu tantsijatele individuaalse tagasiside andmisele.

Olen aga ka tänulik rohke positiivse ja innustava tagasiside eest oma tööle. Usun, et just õpilaste tagasiside, kriitiline ja abistav kõrvaltvaataja pilk on üks olulistest komponentidest õpetaja identiteedi kujunemisel.

4. KAASAEGSETE TANTSUTEHNIKATE SOBITUMINE RAHVATANTSU TREENINGUSSE

Minu antud rühmaga tööle asumise üheks põhjuseks oli tantsurühma treeneri Maarika Rosenbergi mure ja väide, et uued repertuaari kuuluvad tantsud on muutunud modernsemaks ja seeläbi on nende õppimine varasemast keerulisem ning nii temal kui tantsijatel puuduvad selleks piisavad kehalised oskused ja liikumise kvaliteet. Selgus, et ainult puhtakujulisest rahvatantsu tehnikast ja teadmistest enam ei piisa. Nii sai ka minu üheks töö eesmärgiks uurida ja katsetada, kas teiste tantsutehnikate toomine rahvatantsu treeningutesse on vajalik ning kuidas see sobitub tugevalt reglementeeritud ja tantsupidudele orienteeritud maailma.

Rahvatants on väga pikkade traditsioonidega tantsustiil. Intervjuus Pärnu Postimehele on tantsuõpetaja Ulla Helina öelnud: „Teised stiilid tulevad ja lähevad, rahvatants jääb“. (Klaus 2011) Ja nii see tõesti on olnud, kuid selles jäävuses toimuvad paratamatult ka muutused.

Üldiselt on varasemat eesti rahvatantsu iseloomustanud see, et seda on peetud kollektiivseks, rahulikuks ja väarikaks, kust puuduvad suured hüpped, kiired ja vaheldusrikkad liigutused, vähe on teada akrobaatilisi elemente. Kõige paremini iseloomustavad eesti tantsu korduvad motiivid ja lihtne liikumisskeem, kus ei ole särtsakust ega huvitavaid figuure. Selle üheks põhjuseks võib olla eestlaste tagasihoidlikkus ja vähene temperament, kuid ka see, et etnograafilisi rahvatantse kirjutati üles peamiselt vanade inimeste juhatuse ja ettenäitamise järgi, kes ju ise tõenäoliselt vanadusest tingituna vaevaliselt tantsisid ja rohkem maa küljes kinni olid. Loomulikult ei jõudnud nad enam teha kergeid hüppeid ega kiireid samme. Tänapäeva rahvatantsurühmade repertuaaris aga ei kohta me enam eriti palju autentset etnograafilist loomingut. Esitatakse tantse, milles stiilid on segunenud ning tantsud on

muutunud peamiselt esitustantsudeks. (Ehrenbusch 2002) See viitabki juba muutustele eesti rahvatantsus, mis algasid mõni aeg tagasi.

Üheks oluliseks inimeseks muutuste algatajana on Mait Agu, kes asutas 1976. aastal Tallinna Pedagoogilises Instituudis kateedri, kus asuti koolitama professionaalseid tantsupedagooge, kes suudaksid anda edasi rahvapärast tantsu, koolitada uusi tantsijaid ja anda oma panuse eesti tantsu arengusse üldiselt. Tema oli aga ka Eesti tuntumaid rahvatantsude moderniseerijaid, kelle tööd iseloomustavad moodsatele poplugudele seatud rahvatantsu, karaktertantsu ja balleti sugemetega koreograafiad, mida esitati rahvariides (*ibid*). Juba selleks ajaks (1977.aastaks) oli tekkinud mure, et õiget rahvatantsu enam polegi. Tekkisid elavad arutelud teemal, et taidlusrahvatants on muutunud liiga stiliseerituks ja liiga steriilseks ning seda on arendatud vaid balletiliku lavatantsu suunas. Leidus neid, kes sääraseid muutuseid pooldasid kuid ka neid, kes olid selle vastu ning arvasid, et oleks viimane aeg pöörduda alusmaterjali juurde tagasi. (Kermik 1983, lk 266) Kõigi diskussioonide taustal on rahvatantsud aga siiski edasi arenenud ning nõuavad nüüd nii treeneritelt kui tantsijatelt suuremat võimekust, teadlikkust teiste tantsustiilide põhielementidest ja tehnika alustest. Seda põhjusel, et repertuaari lisandub rohkelt uusi autoritantse, mille leidmiseks korraldatakse ka Uute tantsude konkurssi, mille läbi leitakse palju toredaid tantse ning tantsuautoreid, kellest väga suur osa on noored (Rajaste 2016). Nii võib järeldada, et just noored autorid on üheks muutuste põhjustajaks, kuna nii tantsuerialadel kõrgkoolides kui ka tavalistes tantsukoolides õpitakse rahvatantsu kõrval ka teisi stiile: modern, ballett, kaasaegne, mis omakorda mõjutavad noore autori käekirja ja loomingut.

Toimunud muutused rahvatantsudes olid ka põhjuseks, miks ma oma tööd naisrahvatantsurühmas Mari alustasin- nad ei osanud leida viise, et muutustega kaasa minna ning tantsurühma tase langes. Kuigi treener Maarika oli väga avatud ja ootusrikas, oli mul siiski vaja end ja enda kasutatavaid tehnikaid ning meetodeid tõestada. Kuna tantsudesse on tulnud rohkelt elemente ning liikumisi klassikalisest tantsust ja moderntantsust, nõuab see ka nende tehnikate põhiteadmiste õppimist ja õpetamist. Selle aluseks on aga eelkõige tantsija kehatunnetuse olemasolu. Seetõttu ei piisa rahvatantsu trennis enam soojendusosast, kus peamine eesmärk oli lihased „soojaks“ tantsida, vaid tuleb tegeleda ka eelmainitud tehnikate kasutamisega, et saavutada tantsijate kehas nüüdisaegsete rahvatantsude jaoks vajalikku kvaliteeti.

Just kvaliteedist sõltub ka tantsijate tantsupeole pääsemine, mis on üldjuhul enamiku rahvatantsurühmade toimimise eesmärke. Seejuures on aga ootused tantsurühmadele väga spetsiifilised, mistõttu tuleb tantsupeole pääsemiseks tantsida väga heal tasemel. Kõik see tekitab aga nii tantsijates kui ka tantsuõpetajates eelnevat stressi, mistõttu lihvatakse peamiselt repertuaari kuuluvaid tantse ning pööratakse vähem tähelepanu muudele tantsutehnikatele. Võib öelda, et on võimatu kahelda 25 aastat erinevaid rahvatantsu rühmi juhendanud treeneri võimekuses ja oskuses õpetada ja lihvida rahvatantsu põhisamme, mis on loomulikult peamise ja suurima tähtsusega osa, kuid lisaks sellele vajab ja nõuab tänapäeva rahvatants ka teadmisi teistest tantsutehnikatest ning oskust nendest vajalikke põhiteadmisi rakendada, kuna see aitab kaasa tantsu üldpildi paremaks muutmisele.

Kõige enam tuli tundide käigus esile N2 rühma 2016. aasta naiste tantsupeo repertuaari kuuluv Mairo Saare loodud tants „Leidmine“, kuna antud tantsu puhul oli tugevaimalt märgata teistsuguse kehakvaliteedi ja tantsutehnikate vajalikkus. Tants „Leidmine“ nõuab teadlikku ja ilusat kehahoidu ning selles on rohkelt kasutatud käte liikumisi, mis vajavad vastavalt tantsus olevale kohale õiget kvaliteeti ning mõtestamist, kust saab liikumine alguse ning kuhu see viib. Samuti nõuab tants head tasakaalu, kergust ja sujuvust ning ilusaid sirutusi. Tantsus peaaegu puuduvad eesti rahvatantsule omased põhisammud.

Seda, kas mitmekesisema terminoloogia järele rahvatantsurühmade töös kasvab ning kas kaasaegse tantsu tunni terminoloogia kasutamine mõjub arendavalt ning muudab tunnis töö konkreetsemaks ja selgemaks on uurinud ka tantsija ja koreograaf Maria Uppin. Ta jõudis järelduseni, et kaasaegsest tantsust pärinevate kehapõhiste ideede kasutus rahvatantsu tunnis on oluline. Samuti arvab ta, et hetkeseisuga Eestis valdav enamus rahvatantsuõpetajaist kaasaegse tantsu ja selle ideedega tuttavad ei ole. Maria Uppini intervjueritav Rene Nõmmik leidis samuti, et „kaasaegsele tantsule omaste mõistete kasutamine eesti rahvatantsu terminoloogia kõrval aitaks paremini väljendada liikumise iseloomu, suunda, pingestatust, vabastatust, keha joondumist, jõu- ja ajakasutust. Seda kõike selleks, et panna liikumine ka ideele vastavalt „kõlama““.

(Uppin 2010, lk 62-64)

Usun, et kaasaegsele tantsule omaste mõistete ja tehnika kasutus aitab tantsu ideed paremini edasi anda, mõtestada ja kehas väljendada näiteks ka seetõttu, et nende puhul

on individuaalsus ja tantsimise nautimine tantsija enda poolt olulisel kohal. Kehatunnetuse arenedes ja läbi kaasaegsete tantsutehnikate ning õige sõnavara kasutuse abil vajalike oskuste ja kvaliteedi tekkimisel saab tantsija ka võimaluse nautida ja oskuse vajalikku väljendada, kuna ta tunneb ja mõistab oma keha paremini. Nii väärtustub õigete sammude õigesti muusikasse tantsimise kõrval ka tantsu tunnetuslik osa ning tähelepanu pööratakse ka sellele, miks ja millise tunde, energia ning mõttega liigutusi/ liikumisi sooritatakse. Lisaks sellele soosivad kaasaegsed tantsutehnikad ja nende pedagoogilised võtted ka õppijasõbralikumalt õpetamist.

Naastes tagasi tantsupeo ülevaatuste juurde ei ole need kahjuks aga sugugi õppija- ja tantsijasõbralikud. Sageli tekitab ülevaatuse lähenemine tundides rohkelt pingeid ning muretsemist – nii ka tantsurühmas Mari. Ülevaatuse lähenedes oli tunda pinget tõusu ning muretsemist ja ebakindlust. Alguses sooviti keskenduda vaid repertuaari tantsude sammupõhisele lihvimisele, jättes väga väikese osa soojenduseks. Ülevaatuse pinges unustati ära just eelpool mainitud tantsimise nautimine ning väljenduslik kvaliteet, kuid pärast minu poolset selgitust, miks on siiski vajalik ka kaasaegse tantsutehnika osa tunni algul, mõistis rühm selle vajadust ning koostöö muutus taas toimivaks.

Ülevaatuse päev algas aga taas tantsijatele väga ärevalt, oldi mures ning muretsemine oli ka nähtav ja tajutav. Tantsides tehti vigu kohtades, kus neid muidu ei tehtud ning tavaliselt rõõmsameelsed tantsijad olid muutunud emotsionaalselt rusututeks ja murelikeks. Sel hetkel tundsin, et minu kui õpetaja kohus ja võimalus on tekitada neile toetav ja motiveeriv keskkond ning nende eest seista. Usun, et neis enesekindlama tunde ja motivatsiooni tekitamise puhul oli oluliseks osaks kaasaegsete tantsutehnikate printsiipide ja põhimõtete selgitamine ja kasutamine, mille abil keskendusid tantsijad lisaks ammu selgeks õpitud sammudele ka tantsimise nautimisele ja väljenduslikkusele läbi iseenda kehade. Nii jõuan ka tagasi eelpool kirjutatud Mait Agu mõtteni, et meie tantsutreeningud kujutavad endast liiga palju dressuuri. Täpsustatakse lõpmatuseni paari- kolme tantsu. Taidlustants ei eksisteeri ju ainult selleks, et laval või väljakumurul puhtalt tantsida. Meie tantsujuhid peaksid mõtlema rohkem sellele, et tantsija oleks pärast iga tantsutundi rikkamaks saanud, et areneks tantsija mõttemaailm, paraneks tema plastika, koordineerimine (Ammas 2010, lk 90). Usun, et rahvatantsutundides dressuuri toimumise üheks oluliseks põhjuseks on just ülevaatuste ja tantsupeole pääsemisega seotud vastutus ja pinget.

Uurides tansturühm Mari tantsijatelt, kas nad peavad vajalikuks tuua tavapärasesse rahvatantsu treeningutesse juurde ka teisi tantsutehnikaid olid nad kõik selle poolt ning ei soovi naasta tagasi endisesse treeningu rutiini. Arvati, et muudatustega jätkamine on vajalik, kuid mitte nii suures mahus. (Lisa 2)

Usun, et tänapäeval, mil mitmed asjad on lõimunud, on ka tantsu puhul olulisel kohal erinevate stiilide integratsioon. Seejuures on oluline tuua rahvatantsu tundidesse kaasaegse tantsu tõdesid, kuna kaasaegne tants kirjeldab ja õpetab arusaadavalt liikumispõhimõtteid. Üksluisus tapab loomingulisuse ning kaotab põnevuse. Integreerides erinevaid stiile vastavalt vajadusele saab areneda ja saavutada rohkem ning usun, et tänu sellele säilib ka tantsijates suurem huvi ning motivatsioon, kuna õnnestumised põhjustavad rahulolu tunnet.

KOKKUVÕTE

Käesolevas lõputöös kirjeldasin ja analüüsisin oma õpetamisprotsessi ajavahemikul detsember 2015- mai 2016, mil olin treeneriks Sulbi naisrahvatantsurühmas Mari. Minu lõputöö peamiseks eesmärgiks oli tantsijate kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu ja rühi arendamine kasutades erinevaid tantsutehnikaid. Samuti uurisin, kas teiste tantsutehnikate toomine reglementeeritud ja pika ajalooga rahvatantsu maailma on vajalik ning abiks modernsemaks muutunud rahvatantsude õppimisel.

Nagu tavapäraselt on ka tantsurühm Mari keskendunud peamiselt tantsupidude repertuaari kuuluvate tantsude õppimisele. Seoses sellega püüdsin ma läbi omalt poolt õpetatu parandada nende tantsutehnilist sooritust ning anda vajalikku kehakvaliteeti, et muuta ka tantsude üldpilti. Arvan, et jõudsin praktika lõpus eelnevalt püstitatud eesmärkide teostumiseni. Valitud meetodid õigustasid end ja aitasid kaasa tantsijate mitmekülgsele arenemisele. Nii minu hinnangul kui ka tantsijate enda tunnetuse ja arvamuse põhjal julgen väita, et läbi tantsutundide arenes märgatavalt tasakaal, paranes rüht ning kehatunnetus. Tantsijatel tekkis oskus oma keha paremini kontrollida. Füsioloogilistest muutustest tulenevalt ning sõltuvalt tantsijate vanusest oli aga koordinatiivsete liigutuste ja kehaosade isoleerimise areng väga individuaalne.

Samuti jõudsin tõdemuseni, et kuigi repertuaari tantsud on muutunud oluliselt modernsemaks ja nõuavad ka teadmisi ning oskusi teistest tantsutehnikatest, puudub sageli rahvatantsu treeneritel selleks vajalik oskus ja kogemus, mistõttu mõningate tantsurühmade tase langeb. Tantsurühma kvaliteedi ja taseme hoidmiseks ning parandamiseks on aga kaasaegse tantsutehnika ja sõnavara kasutamine rahvatantsu tundides väga vajalik. See aitab paremini ja selgemalt väljendada liikumise iseloomu ja kvaliteeti.

Tantsijate seas läbi viidud küsitluse ning õpetaja identiteedi kujunemise alusel analüüsisin ma end õpetajana ning tegin oma tööst järeldusi. Tagasiside minu tööle oli motiveerivalt positiivne. Tunnen, et olen leidmas seda päris oma õpetamise stiili ja tean, milline tantsuõpetaja ma olla tahaksin, kuid olen siiski alles noor ning kujundamas oma identiteeti. Olen avatud uutele ideedele ja kogemustele, et olla veelgi parem tantsuõpetaja.

KASUTATUD KIRJANDUS

Ammas, A. 2010. Mait Agu. Fookus Meedia OÜ.

Besdine, R. W. 2013. Physical Changes With Aging.
<http://www.msdmanuals.com/professional/geriatrics/approach-to-the-geriatric-patient/physical-changes-with-aging> (23.03.2016)

Brockett, R.G. 1991. Professional Development, Artistry, and Style. – R.G. Brockett (ed). Professional Development for Educators of Adults. New Directions for Adult and Continuing Education nr. 51. San Fransisco: Jossey- Bass Publishers, 5-13.

Ehrenbusch, H. 2002. Folk dance.
http://www.estonica.org/en/Culture/The_art_of_dance/Folk_dance/ (02.05.2016)

Karm, M. 2007. Eesti täiskasvanukoolitajate professionaalsuse kujunemise võimalused. Tallinn: Tallinna Ülikooli kirjastus.

Kermik, H. 1983. Ullo Toomi. Kaerajaanist tantsupeoni. Tallinn: Kirjastus „Eesti Raamat“.

Kirikal, H & Murulaid, T. 2013. Andragoogika.
http://lvrkk.ee/kristiina/Heve_Kirikal/andragoogika/index.html (02.04.2016)

Klaus, K. 2011. Ulla Helin: Teised stiilid tulevad ja lähevad, rahvatants jääb. *Pärnu Postimees*. <http://pluss.parnupostimees.ee/383346/ulla-helin-teised-stiilid-tulevad-ja-lahevad-rahvatants-jaab/> (02.05.2016)

Leppik, P. 2000. Õpetajaks saamine on huvitav. Tallinn: Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus.

Märja, T. Lõmus, M. & Jõgi, L. 2003. Andragoogika. Raamat õppimiseks ja õpetamiseks. Tallinn: kirjastus Ilo.

Rajaste, V. 2016. Uute tantsude konkursist. *Tantsuinfo kuukiri*.
<http://kuukiri.tantsuharidus.ee/artikkel/uute-tantsude-konkursist/> (02.05.2016)

Soosalu, K. 2008. Töötajate rüht- kuidas ja miks seda jälgida.
<http://inimene.ee/valu/toetoetajate-ruht-kuidas-ja-miks-seda-jalgida> (25.03.2016)

Uppin, M. Kaasaegse tantsu terminoloogiast eesti tantsu õpetamisel. Rmt: Rahvast ja tantsust. Eesti Rahvatantsu ja Rahvamuusika Selts, lk 61- 64

Valk, A. 2003. Identiteet. – Rmt: Isiksusepsühholoogia. Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus, 225-250.

Veigel, M. Koordinatsioon ja selle arendamine.
http://www.tlu.ee/opmat/tp/voimed/koordinatsioon_ja_sellearendamine.html
(20.03.2016)

SUMMARY

In the current thesis I described and analyzed my teaching process between December 2015 and May 2016 while I was a trainer in Sulbi woman folk dance group named Mari. The main objective of my thesis was to improve dancers physical cogniton, coordination, balance and posture by using different dance techniques. In addition I researched if using alternative dance techniques in the regulated and traditional folk dance world is necessary and if it helps to learn modernized folk dances.

As many other folk dance groups, Mari is mainly focused on Dance Festival repertory dances. Taking this into account I tried to improve their dance- technical perfomance and give necessary body quality to change the overall image of the dances. I feel that by the end of my practice I reached my preset goals. The chosen methods justified themselves and contributed to various improvements of the dancers' skills. In the opinion of myself and the dancers I can boldly say that throughout the dance lessons there was a remarkable progress in balance, posture and body cogniton. Dancers learned better control of their bodies. However, due to the physiological and age differences the dancers' coordinative movements and body parts insulation development was very different.

I also realised that although the repertory dances have substantially modernized and now also require knowledge and skills from other dance techniques, quite often the folk dance trainers lack thes skills and experience for it, which contributes to the diminishing of the overall proficiency of some dance groups. It is important to use modern dance techniques and vocabulary in folk dance lessons to maintain and improve the quality and standardof the dance group. It helps to express the nature and quality of movement better and more clearly.

According to the questionnaire conducted among the dancers and my development into a trainer I analyzed myself and made conclusions from my work. The feedback to my work was motivationally positive. I feel I am about to find my own teaching style and I know what kind of a trainer I would like to be, however I am young and my identity is still developing. I am open to new ideas and experiences to be a better dance teacher.

LISAD

Lisa 1. 02.05.2016 näidistunni kirjeldus ja analüüs

Analüüsitav tund toimus 2. mail 2016 Osula Põhikooli spordisaalis. Tund on tervikuna üles filmitud ja leitav Lisa 3 alt. Tunnist puudus 1 tantsija ning 1 tantsija vaid vaatles trenni selja valu tõttu. Tunni vältel tegime nii varasemast tuntud kui ka mõningaid uusi harjutusi, mistõttu liikusime vahepeal kiiremini edasi ilma väga täpsete seletusteta.

Tunniks häälestumine (2 minutit)

Alustasin tundi ringis seistes, silmad kinni, et tunnetada oma keha, kehas olevaid pingeid. Kasutasin seda ka tundi keskendumiseks ning tähelepanu koondamiseks. Tantsijad seisis seljad ringi sissepoole, et juba alateadlikult valmistuda tunnetamiseks läbi selja ning tajuda gruppi enda ümber.

Töö paarilisega (9 minutit)

Järgnevalt palusin neil pöörata näod ringi sisse ning läbi silmkontakti leida endale paariline. Seda selleks, et ei tekiks üleliigset arutelu ja ei katkeks keskendumine ning et paaride moodustamine oleks loomulik ja sujuv. Paarilisega maas, seljad vastastikku istudes tunnetati teineteise soojust, et muuta selja tundlikkust veelgi tugevamaks. Edasi palusin neil paarilisest pisut eemalduda, et kaoks füüsiline kontakt, kuid säiliks energeetiline side. Idee oli ka selja avardamisel, mida püüdsin saavutada mõtte jõul hingamise suunamisega selga.

Edasi, kui selja tunnetus loodud, survestasid tantsijad paarilise seljal kindlaid punkte, mille ajal oli teisel paarilisel ülesanne need punktid oma seljas leida ning läbi valitud punktide avaldada paarilisele vastusurvet. Selle harjutuse eesmärgiks oli selja tunnetuse

suurendamine läbi kehas otsitavate ja leitavate lihaste ja punktide abil. Järgnevalt tõusti püsti, seljad paarilise poole, kuid ilma füüsilise kontaktita.

Tunnetuslik osa (8 minutit)

Pärast tõusmist, paarilise soojust tunnetades, palusin tantsijatel kujutada ette ja tunnetada enda kehas „paarilise poolt survestatavaid“ punkte ning avaldada neile vastusurvet. Sellest edasi liikudes lõid nad punktide vahele ühendused ja liikumine seljas muutus sujuvamaks ning ühendatumaks. Seda ikka selja paremaks tajumiseks. Edasi oli ülesandeks liigutada käsi, alustades seljast (mõeldes seljale), et see ei oleks lihtsalt käte liikumine käte liigutamise pärast, vaid käte liikumine oleks selja töö põhjus. Harjutuse eesmärgiks oli anda liikumisele põhjus ja teistsugune kvaliteet. Pärast mõningast paarilisega seljakuti seismist ja tunnetamist katkestasin paariliste vahelise ühenudse, et valmistada neid ette eraldi liikumiseks selja tunnetust kaotamata.

Järgnevalt jätkasime selg ees ruumis ringi liikumisega. Alustasime kõnnist, et tekiks harjumus ja tähelepanu ning liikusime edasi jooksu ja kõnni vaheldumiseni, mängisime liikumise suundade ja tempodega. Taandasime liikumise taas rahulikule kõnnile, et jõuda seismiseni. Seisma jäädes sulgesid nad silmad ja palusin tantsijatel liikuda ruumis selg ees, silmad kinni. Eesmärgiks oli ruumi- ja rühmatunnetuse arendamine ning usalduse kasvatamine. Liikumise käigus leidsid nad endale uue paarilise.

Töö paarilisega 2. osa (13 minutit)

Soojendust alustasime paarides peegli harjutusega, milles üks paarilistest näitas ette liikumised, et saada soojaks ülakeha ning teine pidi teda võimalikult täpselt jälejnema. Pärast seda vahetati pooli ning teise paarilise ülesandeks oli saada soojaks alakeha. Kasutasin eri tempode ja emotsiooniga muusikat, et natuke mõjutada ja juhtida nende liikumisi. Kohati oli tunda muusika mõjutusi, kuid oli ka hetki, mil muusika tantsijaid ei seganud. Jätsin teadlikult mainimata selle, et nad jälgiksid muusikat, sest soovisin näha võimalikult loomulikku raktsiooni muusikale. Muutsin harjutuse konkreetseks (jagades keha kaheks), kuna olin eelnevalt näinud ja kogenud, et konkreetsemate ülesannete püstituse puhul tunnevad nad end vabamalt. Harjutust kasutasin ka kordinatsiooni arendamiseks.

Edasi aeglustasin tempot, jätkates peegli põhimõtet, muutes seda liikuvamaks. Paarilised liikusid ruumis ringi, näod vastamisi, muutes liikumissuundasid ilma verbaalse suhtlemiseta, teineteise tunnetamise ja märkamise abil. Harjutust seletades jäi mul mainimata see, et nägu ees liikuv paariline vastutab teiste paaridega kokkupõrke mittetoimumise eest sellega, et muudab vajadusel paari liikumissuunda. Hiljem parandasin selle vea ja kasutades ära ülesande katkestamise hetke andsin tantsijatele ka lisaülesande: muusika seismajäämisel peavad nad võimalikult kiiresti ja äkki moodustama maleruudu. Lisaülesande mõtteks oli panna nad kiirelt reageerima ja ruumis orienteeruma.

Soojendus ja tantsutehniline osa (20 minutit)

Olles moodustanud maleruudu jätkus tund minu juhendamisel. Kõigepealt tegin sissejuhatavad ja soojendusharjutused, et liigutada veelkord läbi edasiseks tunniks vajalikud kehaosad, liigesed ja lihased. Kasutasin harjutusi klassikalise balleti tehnikast, et treenida ka teisi lihaseid. Püüdsin samal ajal selgitada, kuidas ja milline lihas peaks töötama ning milline kvaliteet on vajalik. Sellest kasvasin sujuvalt välja neile varasematest tundidest tuntud koordineerimise harjutuse (Cunninghami tehnikast) ning kasvasin harjutuse tempot, lastes neil eksida ja proovida ning eksimuse korral proovida uuesti teistega kaasa tulla. Läbi jala tõstete ja sujuva langetamise tagasi alla treenisin nende jalalihaseid ning ka tasakaalu. Kasvasin liikumise tempot ning muutsin liikumise aeroobsemaks, kasutades ka rahvatantsu elemente (näiteks ette sammudel väljapoolse jala tõste ette, püüdes saavutada dünaamilisel liikumisel sama kvaliteeti nagu eelnevalt vaid jalatõstete puhul). Edasi asetasin tähelepanu koordineerimisele ning lisasin kohapeal kõnnile käte liikumisi, mida nad ette ei teadnud (kasutasin eelnevalt paarides toiminud peegli harjutuse põhimõtet).

Edasi liikusime diagonaalidele, jagunedes 3 gruppi, et teha diagonaalidel liikumisi Idla süsteemi harjutuse põhimõttel. Kasutasin harjutust nende repertuaari kuuluvast tantsust, kus nad muudavad liikumisel puusade suunda. Järgnevalt liiguti üle diagonaali ladina-ameerika tantsudele iseloomulike puusa pöörlemistega, muutes tasandeid, et töötada puusa liikuvusega ning tugevdada säärelihaseid. Samuti kasutasin pöörlemist sammudega küljele (kasutatav nende repertuaari tantsus), et töötada liikumissuuna kontrollimise ja pea tööga pöörlemisel (pea töö ja liikumise põhimõtet on neile

eelnevates tundides põhjalikult selgitatud). Uue olukorra loomiseks kasutasin samba muusika järgi hüpleva polka liikumist diagonaalil, et töötada rütmitunnetusega. Kuna tempo oli kiire ja rütm võõras, oli see mõningate tantsijate jaoks lihtsamalt teostatav kui teistele. Edasi liikusime diagonaalidel selg ees joostes ning hüpeldes, puusade tööd kasutades. Viimase harjutusena diagonaalidel kasutasin neile taas repertuaaris olevast tantsust tuttavat liikumist väga võõra rütmi ja iseloomuga muusikale, mis tekitas samuti segadust ja raskusi, mille eesmärgiks oli näha nende kohanemisvõimet võõra ja harjumatu tempoga muusikaga.

Treeningosa lõpetus (3 minutit)

Soojendus- ja treeningosa lõpetasime taas ringis, tehes lõdvestavat ja pulssi alandavat hingamisharjutust. Seejärel sooritasime varasematest tundidest tuttavaid tasakaalu harjutusi: päkkadel seistes põlvede kõverdamine ja selles asendis püsimine ning ühel (kõverdatud põlvega) jalal seismine, teine jalg tugijala põlvele toetatuna. Pärast seda tegime venitusharjutusi, hetkeliste lihaspingete vähendamiseks. Venitusasendit ei hoidnud väga kaua kuna edasi jätkus repertuaari õppimine ning venitamine vähendab näiteks lihaste töö võimet hüpetel. Venitusosa järel „koputasime“ läbi kogu keha, et lihased ja vereringe oleks jätkuvalt erksad.

Üldises plaanis oli tund toimiv ja tantsijad tulid väga lihtsasti kaasa, olid piisavalt keskendunud ning motiveeritud.

Lisa 2. Tagasiside küsitlus

1. Mis olid sinu ootused/hirmud minu kui uue õpetaja saabudes?
2. Kas ja missugust muutust märkasid iseendas läbi minu antud treeningute ning kuidas on see mõjutanud sinu individuaalset kehatunnetust?
3. Milline läbitud osa/harjutus oli sinu jaoks kõige toimivam? (Võid välja tuua ka mitu)
4. Kas sinu kui tantsija arvates on vajalik tuua tavapärasesse rahvatantsu treeningutesse juurde ka teisi tantsutehnikaid? Milliseid ja miks?
5. Kas soovid muudatustega pigem jätkata või naasta tagasi endisesse rutiini? Miks?
6. Kuidas kirjeldad ja hindad mind kui tantsuõpetajat? Too välja nii positiivsed kui ka negatiivsed küljed.

Lisa 3. Tantsutunni videosalvestis

DVD- plaat 02.05.2016 toimunud tunnist

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina,

KÄTLIN KASE

(autori nimi)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

KAASAEGETE TANTSUTEHNIKATE KASUTAMINE RAHVATANTSU
TREENINGUS

(lõputöö pealkiri)

mille juhendaja on

ELE VISKUS

(juhendaja nimi)

1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas, digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Viljandi, **17.05.2016**